

الغذاء الأفضل لصحة العينين



في مواجهة كل ما تتعرض له أعيننا من تلوث، وتقلبات الطقس، وشدة الأضواء، إضافة إلى الإجهاد والتقدم في السن، لابد لنا من تأمين الغذاء الصحي لها. فالغذاء المناسب الذي يؤمن للعينين العناصر المحددة التي تحتاج إليها، يمكن أن يسهم في وقايتها من الأمراض.

من الثابت علمياً، أن نمط التغذية تأثيراً مباشراً في وظائف العين. وهذا أمر منطقي جداً، فمثلها مثل بقية خلايا الجسم، تتشكل خلايا العين وتتطور، انطلاقاً من العناصر المغذية التي نتناولها عن طريق الأطعمة المختلفة. والواقع أن خلايا العين نهمة، تستهلك الكثير من هذه العناصر، خاصة المفضلة لديها، وهي مضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة. وإذا كان النظام الغذائي المتبع متنوعاً وغنياً بالخضار والأسماك الدهنية، تسير الأمور على أحسن ما يُرام بالنسبة إلى العينين. أمّا إذا كان هذا النظام يعتمد على السكريات والدهون السيئة، والمشروبات الغازية، والأطعمة المقلية، فستضطر العينان إلى تشكيل خلاياهما، انطلاقاً من العناصر المتوافرة لديها. وليس من المستغرب في هذه الحالة، أن تبدأ خلايا الشبكية، التي تشكلت من عناصر الوجبات السريعة الجاهزة، بإظهار نقاط ضعف على المدى البعيد.

من جهة ثانية، نجد أن التقلبات المتواصلة في نسبة سكر الدم، تسهم في الإصابة باعتلال الشبكية

الذي ينتشر في صفوف الكثير من المصابين بالسكري. والنصائح الصحية واضحة هنا، إذ يتوجب قدر الإمكان، الاستعاضة عن السكريات والأطعمة الخاضعة لعمليات تصنيع وتقسير، بأطعمة كاملة ذات مؤشر تحلون منخفض، مثل البقوليات (العدس، الحمص، الفاصولياء)، والحبوب الكاملة. كذلك يجب التركيز على تناول الأطعمة الغنية بفيتامينات "A" و" C" و" E" المضادة للأكسدة. هذه الفيتامينات المعروفة بقدرتها على مكافحة أعراض الشيخوخة على مستوى الجلد، تسهم أيضاً في الحفاظ على صحة العينين. فمن شأنها أن تساعد على الوقاية من إعتام عدسة العين (الماء الأزرق)، وعلى تقوية النظر نهائياً وليلاً، وفي مكافحة التأكسد وترسُّب الدهون على الشبكية، وهو أحد أعراض التنكس البقعي المرتبط بالتقدم في السن.

* الكاروتينويدز لمكافحة التنكس البقعي والماء الأزرق: إضافة إلى الفيتامينات المذكورة، يركز البحّاثون اليوم، على مادتي اللوتين والزيكسانثين. وهما موجودتان بكثرة على مستوى البقعة الشبكية، حيث تتلقّى هذه الأخيرة، القسم الأكبر من الأشعة الشمسية. وتقوم المادتان المذكورتان (وهما تنتميان إلى عائلة الكاروتينويدز)، بامتصاص الأشعة الزرقاء الأكثر إضراراً بالعين. وكلّما كان النظام الغذائي غنياً باللوتين والزيكسانثين، ازدادت كثافة الصباغ البقي، وتحسّنت عملية امتصاص الأشعة.

وكانت الدراسات قد أظهرت، أنّ تناول 6 ملغ من اللوتين يومياً، يخفف إلى حد كبير من إمكانية الإصابة بالتنكس البقعي، الذي يُعتدّ واحدًا من أبرز أسباب الإصابة بالعمى. من هنا ضرورة تناول كميات وفيرة من السبانخ والملفوف الأخضر، وهما أفضل مصدرين لمادة اللوتين، إذ تحتوي مئة غرام من الملفوف الأخضر على 22 ملغ من اللوتين، بينما تحتوي كمية مماثلة من السبانخ على 10 ملغ منه. أما بالنسبة إلى الزيكسانثين، المتوافر هو أيضاً في الخضار نفسها، فقد تبين أنّ وجوده بوفرة في البلازما يسهم في التخفيف من خطر الإصابة بالتنكس البقعي بنسبة 93%، ومن خطر الإصابة بالماء الأزرق بنسبة 47%، مقارنة بحالات توافره بكميات ضئيلة.

ومن جهته يلعب البيتاكاروتين دوراً في الوقاية من التنكس البقعي، وذلك عن طريق مكافحته لتأثير الجزئيات الحرة الضارة على مستوى الشبكية. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن تناول أقراص من البيتاكاروتين وفيتاميني "C" و" E" والزنك، تسمح بوقف تفاقم المرض لدى المصابين به. لكن اختصاصية طب العيون والتغذية الفرنسية الدكتورة كاثرين كروزو جارشييه، تحذر المدخنين من تناول الأقراص، فالجرعات الكبيرة من البيتاكاروتين، تزيد من إمكانية إصابة المدخنين بالسرطان. وغني عن الذكر، أنّ الأفضل هو الامتناع عن التدخين، فهو يؤدّي إلى الشيخوخة المبكرة للجلد والعيون، كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالتنكس البقعي بمعدل خمسة أضعاف. ويوجد مضاد أكسدة آخر من عائلة الكاروتينويدز، اسمه انثوسيانز، وهو الذي يمنح التوت وثمار العليق الأخرى لونها الداكن، وهو يعزز إنتاج الرودوبسين. ويعتبر هذا الأخير ضرورياً للرؤية الليلية، فهو يسمح للشبكية بالتأقلم بشكل أفضل مع

التغيُّرات الضوئية ومع الظلمة.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ ثمار العليق تحتوي أيضاً على الفلافونويدز، التي تعزز مقاومة الأوعية الدموية، ما يعزز بدوره من وصول كميات كافية من العناصر الغذائية الضرورية لصحة العينين.

* أحماض "أوميغا / 3" الدهنية لتجديد خلايا الشبكية: مثلها مثل كل خلايا الجسم، تتجدَّد خلايا الشبكية باستمرار. وهي تتميز عن غيرها بغناها بأحماض "أوميغا / 3" الدهنية، التي لا يمكن للجسم أن يُنتجها بنفسه. وكلما ازداد تركيز هذه الدهون في الشبكية، زادت سرعة تشكل الصور عليها، وتحسنت قوة النظر ودقته.

وتتميز أحماض "أوميغا / 3" الدهنية أيضاً بكونها مضادة للالتهابات، كما أنها تكافح جفاف العينين. وتؤكد الدكتور جارشيه، أنَّ خطر الإصابة بالتنكس البقعي يتراجع بشكل ملحوظ عندما يحتوي النظام الغذائي على الزيوت النباتية والمكسرات، خاصة الأسماك الدهنية بمعدل مرتين أو أكثر في الأسبوع، وهي تشدد على ضرورة التوازن بين الأحماض الدهنية المختلفة. فالأطعمة الرائجة تحتوي على كميات كبيرة من أحماض "أوميغا / 6"، مقابل كميات ضئيلة من أحماض "أوميغا / 3". والواقع أنَّ كثرة أحماض "أوميغا / 6" مُضرَّة بالصحة، وتَعوق استفادة الجسم من أحماض "أوميغا / 3" بالشكل المطلوب. وهذا يعني وجوب الحد من كمية زيت دوار الشمس، الغني جداً بأحماض "أوميغا / 6"، والاستعاضة عنه بزيوت مثل زيت الكولزا أو الصويا.

وتقول اختصاصية التغذية الأميركية، بوني توب ديكس، من جهتها، إنَّ الحفاظ على صحة العينين، يستلزم تناولنا الأطعمة ذات الألوان الطبيعية المتنوعة الغنية بمضادات الأكسدة، التي تساعد على الوقاية من أمراض العين والعمى. فالأطعمة ذات اللون البرتقالي، مثل الجزر والبطاطا الحلوة واللقطين، غنية بالفيتامين "A". أما الخضراء مثل السبانخ والخضار الورقية الأخرى، فهي غنية باللوتين. والحمراء مثل الفلفل الأحمر والطماطم فهي غنية بالفيتامين "C". وتتميز الفواكه الأرجوانية، مثل العنب والخوخ بغناها. بالبيوفلافونويدز. أما الفيتامين "E"، فنجدّه في جنين القمح والجزر وبذور دوار الشمس. وتتوافر أحماض "أوميغا / 3" الدهنية في الأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون، وفي بذور الكتان. وتُعلِّق ديكس قائلة، إنَّ أسهل طريقة للحصول على كل هذه الأطعمة، هي تناول طبق من السَّلطة الملوَّنة، مع طبق من سمك السلمون والبطاطا الحلوة. كذلك تؤكد أهمية شرب كمية كافية من الماء يومياً، فهي تساعد على ترطيب العدسة، حيث يَقيها من الإصابة بالإعتام.

- وقاية العينين من الأمراض:

من الضروري جعل الاهتمام بالعينين جزءاً من روتين العناية الصحية العامة، فوضوح الرؤية يؤثّر في نوعية حياتنا كلها. ولحسن الحظ، ليست مهمة الحفاظ على صحة العينين أمراً صعباً أو متطلّياً لكثير من الوقت. فالعديد من العادات التي تسهم في ذلك، هي نفسها التي تسهم في الحفاظ على صحتنا العامة. والعادات الأخرى لا تتطلّب إلا وقتاً قصيراً، ويمكن إدخالها بسهولة في روتين حياتنا اليومي.

ومن الطبيعي أن تكون زيارة طبيب العيون لإجراء الفحوص اللازمة، أُولى الخطوات التي يتوجب اتخاذها عند الإحساس بأي اضطراب على مستوى النظر. ولا بدّ أن تتحول هذه الزيارات إلى مواعيد سنوية، ما إن نتعدّى سن الـ "50" أو "55". فهذا يضمن الاكتشاف المبكر لأيّ مشكلة، وإمكانية معالجتها بسهولة في بداياتها. أمّا قبل هذه السن، فيتوجب تنظيم مواعيد الزيارات حسب كل حالة، وحسب نصائح الطبيب، ومن المعروف، أن إمكانية الإصابة باضطرابات صحية في العينين، تتزايد مع بلوغ سن الـ "55"، وعلى رأس هذه الاضطرابات المرتبطة بالتقدم في سن، التنكس البقعي، الغلوكوما (الماء الأسود)، إعتام العين (الماء الأزرق)، واعتلال شبكية العين المرتبط بالسكري.

* ينصح اختصاصيو أمراض العين، باتباع نصائح بسيطة منها:

- 1- اعتماد نظام غذائي متوازن غني بالخضار والفواكه والأسماك الدهنية (كما ذكرنا أعلاه).
- 2- التعرف إلى تاريخ العائلة في ما يتعلق بأمراض العين، فالعامل الوراثي يلعب دوراً في بعض الحالات، ولا بدّ من اطلاع طبيب العيون على أيّ إصابات سابقة لدى أفراد العائلة في حال وجودها.
- 3- الامتناع عن التدخين، فهو يزيد من خطر إصابة العينين بإضرار. وهناك دراسات عدّة تربط بين التدخين والإصابة بالماء الأزرق. صحيح أن بعض الضرر الذي أُلحق بالعينين، نتيجة التدخين، لا يمكن إصلاحه، إلّا أن التوقف عن التدخين يساعد على التخفيف من حدّة الحالة في المستقبل، وكانت دراسة أميركية حديثة شملت عدداً كبيراً من الرجال المدخنين، قد أظهرت أنّ التوقف عن هذه العادة المضرة بالصحة عامة، يخفف من خطر تفاقم الإصابة بالماء الأزرق بنسبة 23%، كما يخفف من الحاجة إلى عملية جراحية بنسبة 28%.
- 4- ارتداء نظارات شمسية من نوعية جيدة، تقي العينين من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية، التي تُلحق الضرر بالقرنية، والتي تؤدي مع الوقت، إلى الإضرار بالشبكية وبعدها العين أيضاً.
- 5- الحرص على تجديد مستحضرات تجميل العينين بانتظام، وذلك لتلافي تكاثر الجراثيم فيها، وللوقاية من الالتهابات. كذلك يتوجب الامتناع عن استخدام مستحضرات نساء أُخرى، وعدم تجريب تلك المعروضة في المتاجر المتخصصة من دون استخدام أدوات نظيفة.
- 6- ممارسة الرياضة بانتظام، فهي تنشط الدورة الدموية والجهاز التنفسي، وهذا مفيد للصحة العامة، بما في ذلك صحة العينين. وممارسة الرياضة تفيد في مسائل عدّة، مثل تخفيف الوزن، وخفض مستويات الكوليسترول، والتخفيف من ارتفاع ضغط الدم، والمعروف أن هذه العوامل الثلاثة تلعب دوراً كبيراً في زيادة خطر الإصابة بأمراض العين المختلفة وبخطر فقدان البصر.
- 7- التخفيف من الملح، إذ أظهرت دراسة أسترالية، أنّ الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالملح، يكونون معرّضين أكثر من غيرهم بكثير، للإصابة بالماء الأزرق.
- أطباق لذيذة وغنية بالعناصر الضرورية لصحة العين:

* جزر مشبور مع جوز مقطع وزيت زيتون: يوفر البيتاكاروتين، أحماض "أوميغا 3" والفيتامين "E".

- * سلطة البروكولي مع البقدونس واللوز المقطع وزيت الجوز: أحماض "أوميغا / 3" اللوتين، الزياكسانثين، فيتامينا "C" و"E".
- * أفوكادو مع عصير الحامض وزيت الكولزا: فيتامين "C" و"E"، أحماض "أوميغا / 3" ولوتين.
- * سمك ترويت مع سبانخ ولوز: لوتين، زياكسانثين، فيتامين "E"، أحماض "أوميغا / 3".
- * كبدة مع ملفوف أخضر: فيتامينا "A" و"C"، لوتين وزياكسانثين.
- * سمك سردين مشوي، مع صنوبر: أحماض "أوميغا / 3" وفيتامين "E".
- * بيضة مسلوقة مع خبز بالجوز: فيتامين "A" و"E"، أحماض "أوميغا / 3"، لوتين.
- * سلطة فواكه حمراء مع لوز: إنثوسيانز وأحماض "أوميغا / 3".
- * مشمش مخبوز مع جوز: بيتاكاروتين، فيتامين "C"، أحماض "أوميغا / 3".